



La forma en que alimentamos a nuestros hijos suele estar basada en nuestra cultura, tradiciones familiares y recuerdos de nuestra propia infancia. Los padres suelen sufrir ansiedad al determinar la mejor manera o cuánto alimentar a su hijo. Pueden usar la comida como una forma de mostrar amor, hacer que esté cómodo o incluso medir qué tan buenos padres son. Por estos motivos, los visitantes de hogares deben respetar las necesidades y objetivos de un padre para la nutrición y las experiencias alimentarias de su hijo. Es su rol guiar a las familias con la mejor información y ayudarlos a tomar la mejor decisión para su familia.

Como visitador de hogar, usted tiene la oportunidad de construir relaciones duraderas y estrechas con una familia. Esta valiosa relación le permite explorar y cultivar prácticas alimentarias saludables. Al aplicar las lecciones de nuestra serie de PowerPoint, recuerde dejar que la familia conduzca la conversación. Los siguientes son algunos puntos de conversación, temas para iniciar la conversación y estrategias para ayudarlo en su visita al hogar.

Ayudar a familias con bebés (0 a 12 meses)

Infancia temprana de 0 a 6 meses

¿Cómo le indica su bebé cuándo tiene hambre y cuándo está lleno?

Puntos de conversación: Es muy bueno que pueda reconocer cómo su bebé se comunica con usted. Aunque cada bebé es un poco diferente, suelen dar señales tempranas de advertencia de que tienen hambre. Por ejemplo, girar la cabeza, colocar las manos en la boca e incluso estirarse. ¿Suele notar estas señales? Reconocer estas señales puede hacer que alimentar a su bebé sea menos estresante y puede enseñarle a su bebé que su familia lo comprende.

¿Puede nombrar algunas formas en las que interactúa con su bebé al alimentarlo?

Puntos de conversación: Alimentar a su bebé es una buena manera de generar lazos y conectarse con su pequeño. Aprenden mucho de lo que usted hace incluso si no pueden copiar sus palabras o caras todavía. También puede hacer caras graciosas, enseñarle nuevas palabras al nombrar el tipo de alimento que está comiendo, demostrar que le gusta la comida sonriendo o incluso presentarle nuevos colores y texturas.

¿Considera que su bebé tiene un peso saludable? ¿Por qué?

Puntos de conversación: Los bebés presentan diferentes formas y tamaños. Cada bebé es diferente, y usted es la persona que más conoce a su bebé. Al escuchar las señales de hambre y saciedad de su bebé, podrá contribuir a que tenga un peso saludable. Si considera que su bebé no tiene un peso saludable, puede consultar con su médico sobre cuánto y qué está comiendo. El pediatra podrá ayudarlo a identificar el patrón de crecimiento y necesidades particulares de su bebé.

¿Alguna vez tiene alguna pregunta sobre si está comiendo lo suficiente o demasiado?

Puntos de conversación: Creo que todos los padres se preguntan alguna vez si su bebé está comiendo suficiente o demasiado. Cada bebé es diferente, y usted es la persona que más conoce a su bebé. Cuánto comen puede variar de un día a otro pero comprender cómo su bebé le indica que tiene hambre o está lleno puede ayudarlo a estar seguro de que está comiendo lo suficiente.

¿Cómo alimenta a su bebé?

Puntos de conversación: Alimentar a su bebé puede ser un momento importante para conocerse y generar lazos entre sí. Cuando tenga el tiempo y el espacio, encuentre un rincón calmo y tranquilo para alimentarlo. Mírelo a los ojos y aprenda cómo se comunica con usted.

Infancia media y tardía, de 6 a 12 meses

¿Cómo sabrá cuando su bebé está listo para comer alimentos sólidos?

Puntos de conversación: Me alegra que esté intentando escuchar a su bebé. Cada bebé es diferente, y no siempre están listos para probar alimentos sólidos al mismo tiempo. Su bebé debe poder sentarse con cierto apoyo, controlar la cabeza y cuello y tragar y mover alimentos sólidos. Si se atraganta o escupe la comida, puede que no esté listo.

¿Cómo se alimenta solo su bebé?

Puntos de conversación: Me alegra que practica sus habilidades motrices finas durante las comidas. Dejar que agarre la cuchara puede permitirle que le muestre cuándo todavía tiene hambre. Probablemente disfrute explorar sus alimentos pero algunas veces, si solo está jugando y no comiendo, es posible que le indique que está lleno.

Apoyo a familias con niños pequeños y en edad escolar

¿Cómo es una comida en su casa (es decir, ¿dónde se sientan? ¿comen juntos? ¿cómo habla con su hijo?)?

Puntos de conversación: Parece que está comenzando a construir algunas rutinas de comidas con él.

¡Esta es una muy buena idea! Le permite enseñarle sobre una alimentación saludable y darles tiempo para disfrutar de su compañía. Al aprender sus rutinas familiares, comenzará a entender lo que espera que coma y cuándo, cómo quiere que se comporte y qué tan importante es para usted pasar tiempo con él. Al crecer, podrá comenzar a agregar más hábitos familiares. Por ejemplo, comer en un mismo lugar para cada comida, comer en familia siempre que sea posible, dejar que lo ayude a poner la mesa (o preparar el lugar donde comen). ¿Qué cosas le gustaría agregar a sus comidas juntos?

¿Cómo le indica su hijo cuándo tiene hambre y cuándo está lleno?

Puntos de conversación: Me alegra que pueda reconocer estas señales. A medida que su lenguaje se desarrolla, podrá decirle claramente cuando tiene hambre o está lleno. Sin embargo, es importante dejar que él decida cuándo quiere más o ha terminado de comer. Esto puede ser difícil para los padres ya que siempre nos preocupamos por que nuestro hijo coma lo suficiente. Dejar que escuche a su cuerpo para detectar el hambre y la saciedad ayuda a que mantenga esta habilidad cuando es más grande e incluso como adulto. Puede intentar preguntarle durante la comida: “¿Cómo se siente tu panza? ¿Tiene suficiente comida o te gustaría comer más?”.

¿Cómo incentiva a su hijo a probar nuevos alimentos?

Puntos de conversación: Es normal que sean selectivos con lo que comen a esta edad. Su hijo está buscando un equilibrio entre independencia y su necesidad de recibir instrucciones de usted. Sé que esto puede ser muy frustrante, especialmente porque puede tener que ofrecerle un nuevo alimento 15 veces antes de que lo pruebe. Puede ser útil servir un nuevo alimento al comer juntos en familia para que pueda ver que usted lo come también. O podemos intentar elegir una actividad para nuestra próxima visita que utilice este nuevo alimento. Por ejemplo, podemos planificar una actividad en la que encontremos cosas verdes y podría servir un nuevo vegetal verde en las comidas de esa semana. Podemos ser creativos.

¿Cómo ayuda su hijo con la comida?

Puntos de conversación: Puede parecer un poco temprano pedirle a su hijo que ayude a la hora de la comida pero sirve para hacerlo sentir parte de los hábitos de su familia. También puede ser una alternativa a usar la televisión o su teléfono como entretenimiento mientras usted prepara la comida. Sugiero comenzar de a poco, como dejar que prepare la mesa con objetos que no se rompan. Al crecer podrá incluso comenzar a ayudar a preparar la comida, por ejemplo, revolviendo o agregando ingredientes. Dejar que sea una parte útil de sus comidas juntos puede incentivarlo a probar las comidas que preparan. También le encantará pasar ese tiempo extra con usted.

¿Su hijo come alimentos variados? ¿Qué es lo que más le gusta?

Puntos de conversación: Cada niño tiene comidas favoritas pero las comidas nuevas son simplemente comidas favoritas que esperan ser elegidas. Es importante exponer al niño de manera temprana a una amplia variedad de frutas, vegetales y proteínas como frijoles o carne, lácteos como quesos, leche, etc. Esto le da tiempo de aprender cómo sabe cada comida y de construir hábitos más saludables. Al introducir Muchas comidas diferentes ahora, puede realmente comer de manera más saludable y no dar tantos problemas para comer a medida que crece. ¿Existen comidas nuevas que lo dejaría probar?

Estrategias para familias

- ¡Sea paciente! Puede que tenga que ofrecerle una comida nueva 10-15 veces antes de que su hijo la acepte. Asegúrese de que lo ven comer comida saludable para alentarlo a probar.
- Deje que su hijo lo ayude a preparar la comida. Esto puede ser algo tan simple como poner la mesa, mezclar o agregar ingredientes. Es más probable que prueben nuevas comidas que ayudaron a preparar.
- Usted es el primer y mejor maestro de su hijo. Puede usar el momento de la comida para hablar de colores, formas y permitirles explorar texturas. Estas son oportunidades de aprendizaje que apoyan lo que aprendieron en la escuela.
- Aliente a su hijo a comer hasta que esté lleno pero no más. Intente preguntar, ¿cómo se siente tu barriga? ¿Tiene suficiente comida o te gustaría más? Intente no preocuparse acerca de si dejó su plato limpio o no. En cambio, intente alentarlo a comer pequeñas cantidades.
- Haga que la hora de la comida sea divertida. Cuénteles a su hijo historias de su día, su niñez o ¡solo invente una historia divertida! Le encantará escuchar su voz y reírse con usted.
- ¿Cómo le indica su bebé que tiene hambre? Conozca sus señales de hambre.
- Utilice el momento que alimenta a su bebé como una oportunidad de conectarse. Intente buscar un lugar tranquilo para amamantarlo, mirarlo a los ojos y hablarle. Puede que parezca muy pronto pero ya está construyendo habilidades de lenguaje escuchando e interactuando con usted.
- Coma en familia con tanta frecuencia como sea posible. Así es como aprende su bebé.



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

¡La preparación escolar comienza con la salud!